**Cinco pasos para gestionar tus emociones**

Se trata de una técnica de liberación de emociones llamada [**Método Sedona**](http://www.amazon.es/gp/product/B00HX27SOO/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&camp=3626&creative=24790&creativeASIN=B00HX27SOO&linkCode=as2&tag=futbolenposit-21)**http://ir-es.amazon-adsystem.com/e/ir?t=futbolenposit-21&l=as2&o=30&a=B00HX27SOO**. Estos son los pasos:

**Paso 1: Centrarte en la emoción que te gustaría gestionar y, a continuación, permitirte sentir lo que estás sintiendo en este momento.** Sólo dale la bienvenida a la sensación y permítete que sea de la manera más completa, o lo mejor que puedas.

Puede que esto te parezca simplista, pero es necesario que lo sea. La mayoría de nosotros vivimos en nuestros pensamientos, imágenes e historias sobre el pasado y el futuro, en lugar de ser conscientes de lo que realmente sentimos en este momento. El único momento en el que realmente podemos hacer algo acerca de la forma en que sentimos es AHORA.

**Paso 2: Pregúntate a ti mismo una de las tres preguntas siguientes:**

* ¿Puedo soltar lo que siento?
* ¿Podría permitir a este sentimiento estar aquí?
* ¿Podría dar la bienvenida a este sentimiento?

Estas preguntas sólo nos indican si es posible tomar esta acción. ”Sí” o “no” son las dos respuestas aceptables. A menudo se deja ir, incluso si respondes “no”. De cualquier manera, responde a las preguntas sin pensar demasiado, evitando buscar una segunda intención o entrar en debate contigo mismo sobre los méritos o las consecuencias de esta acción. Todas las preguntas utilizadas en este proceso son deliberadamente simples. No son importantes en sí mismas, sino que están destinadas a conducirte a la experiencia de soltar. Sigue adelante con el tercer paso sin importar lo que hayas respondido a estas primeras preguntas.

**Paso 3: A continuación, hazte a ti mismo la siguiente pregunta: «¿Quiero soltar lo que siento?». En otras palabras, «¿Estoy dispuesto a hacerlo?».** De nuevo, evita el debate. Recuerda que estás realizando este proceso con el único objetivo de obtener claridad y libertad. No importa si tus sentimientos están justificados o los tienes desde hace tiempo.

Si la respuesta es «No» o no estás seguro, pregúntate a ti mismo: «¿Prefiero sentir esto o ser libre?». Mientras elijas agarrarse a tus sentimientos en lugar de ser libre (lo cual es respetable), estos te controlarán tanto a ti como a tu capacidad para ser, hacer o tener lo que desees.

**Paso 4. Hazte a ti mismo la siguiente pregunta: «¿Cuándo?».**Esto es simplemente una invitación a soltar lo que sientas. Es posible que consigas con facilidad soltar tus sentimientos de forma permanente ahora o puede que elijas agarrarte a ellos durante los próximos dos años, tres meses y un día. Puedes elegir agarrarte a tus sentimientos durante tanto tiempo como quieras, pero si decides soltarlos, ¡también puedes hacerlo!

**Paso 5. Repite los cuatro pasos anteriores hasta que te liberes por completo de tus sentimientos.** Probablemente los soltarás poco a poco a medida que vayas aplicando los pasos del proceso. Al principio, puede que los resultados sean sutiles, pero si continúas con perseverancia, serán cada vez más perceptibles. Es posible que tengas varias capas de sentimientos sobre un determinado tema, pero todo lo que sueltes habrá desaparecido para siempre.

Espero que esta técnica para gestionar las emociones te sea útil. ¡Ahora hay que ponerla en práctica!